

# Z kuchyně biochemika

## Cuketová nádivka se salátem a česnekovým dipem

Léto se nám nachýlilo, podzim za rohem a já dostala milý úkol – podělit se s vámi o svůj recept na jednoduché, chutné a zdravé jídlo. A co vařit stále ještě na sklonku léta jiného než zeleninu, ne? Navíc když se cuketám právě v tomto období tak dobře daří... A proto přispívám receptem ze své kuchařky na cuketovou nádivku se salátkem a česnekovým dipem. Je to skvělý lehký oběd, pokud jako přílohu uděláte nové brambory nebo bramborovou kaši. Když pokrm doplníte jen salátem, máte super večeři. Velkou výhodou je, že tato nádivka není dobrá jen teplá, ale chutná i studená. Takže pro hospodyňky je to skvělá volba, jak z oběda udělat i večeři. ☺



### A nakonec příloha...

Když máme upečeno, můžeme servírovat dle chuti a potřeby. Já jsem tentokrát měla více cuket (velký hlad – velké oči), tak jsem je ještě osolila, opepřila, posypala rozmarýnem a na kapce olivového oleje ogrilovala. K tomu se báječně hodil česnekový dip (zakysaná smetana, bílý jogurt, drcený česnek, pepř, sůl a trochu chilli) a malý, jednoduchý salátek z polníčku a baby špenátu s olivovým olejem, zakápnutý citronem a se lněnými semínky.

### Suroviny

- 3 hrnky cukety (dle velikosti 2–3 cukety, oloupané, zbavené zrníček a nastrouhané)
- 150 g šunky (může být i uzené maso nebo pikantní klobáska)
- 1 hrnek nastrouhaného eidamu (stačí 30% – přece přibereme! :-))
- 1 hrnek dětské krupičky
- ½ hrnku oleje
- 4 žloutky
- sůl, pepř čerstvě mletý, utřený česnek se solí a majoránkou
- podle chuti bylinky, ale nejsou nezbytné (tymián, rozmarýn, bazalka)
- 1 lžička prášku do pečiva
- sníh ze 4 bílků

vysoká) nalejeme cuketovou hmotu a pečeme při 200 °C cca 40 minut dozlatova (špejlí se přesvědčíme, zda je nádivka propečená).

Tak to byla naše lehká včerejší večeře. Škoda jen, že z celého pekáče nám na ráno zbyly jen tři kousky...☺

Dobrou chuť!



### Postup přípravy receptu

V míse nejdříve smícháme cuketu, šunku a sýr. Následně přidáme všechny ostatní suroviny. Opatrně na sníh, aby nespadol a nádivka zůstala nadýchaná.

Do vymazaného a vysypaného pekáče (nádivka by neměla být ani nízká, ani

Recept pro vás připravila, zdokumentovala a na vlastní rodině vyzkoušela Kateřina Tepavčevič.